



## 15 A 19 DEZEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	<b>SOPA:</b> CANJA DE GALINHA <sup>1,3</sup> <b>PRATO:</b> HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO COM BATATA FRITA <sup>1</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> SALADA DE ALFACE <b>SOBREMESA:</b> PÃO-DE-LÓ <sup>1,3</sup>	<b>SOPA:</b> CREME DE LEGUMES <b>PRATO:</b> ARROZ DE ATUM <sup>4</sup> <b>HORTÍCOLAS:</b> COUVE ROXA E CENOURA RASPADAS <b>SOBREMESA:</b> FRUTA DA ÉPOCA	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

### NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos (Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



Este Natal adiciona **Carinho**, **Amor** e **Amizade**, mistura tudo com **Fé** e **Solidariedade**, acrescenta um pouco de **Compreensão**, **Paz** e **Alegria**.  
Tempera com **Meiguice**, **Ternura** e **Afetos**. Por fim polvilha com **Doçura** e verás que entras no Novo Ano mais **Feliz**.

## BOAS FESTAS

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)